Meniere

Sügis 2017

25

Tinnitus, kuulmislangus, pearinglus

Selles ajakirjas:

1. Lugejale
2. Meniere`i organisatsioonide tegevus mujal maailmas
3. Tinnitus ja stress
4. Lugeja soovitus
5. Meniere`i haiguse ravi võib põhineda platseeboefektil
6. Kuulsaid menieerikuid



Lugejale

Nii, nagu mõtled, nii ka juhtub

Kui sa kurdad kogu aeg, et sul ei ole seda, teist või kolmandat, keskendud probleemile. Mõtted kannavad endas energiat. Kui sa keskendad on mõtted sellele, mis on negatiivne, lisad negatiivsust oma ellu!

Mõtle siis parem sellele, mis sinu arvates on positiivne. Võid üllatuda, et seda ei olegi olnud nii vähe. Hinda seda, mis on sinu elus olnud hea. Nende hulka kuuluvad ka negatiivsed kogemused, kui sa oled neist võtnud õppust. See on eriti tähtis just siis, kui näed oma eluteel jälle kogunevat raskuseid.Ütle endale: „Sain juba kord hakkama samasuguses olukorras, küllap saan seegi kord!" Raskused on osa inimese elust, neid me ei saa vältida. Kuid me ei tohi lasta neil valitseda enda üle.





Meniere`i organisatsioonide tegevus mujal maailmas

Tänu oma tegevusele ja internetile on mul aja jooksul kogunenud üsnagi arvestatav hulk Meniere`i organisatsioonidesse kuuluvaid inimesi, kellega mul on kirjavahetus. Uurisin hiljuti nende käest, kuidas tegutsevad nende liidud ja ühingud.



SUOMEN MENIERE - LIITTO RY
MENIERE FÖRBUNDET I FINLAND RF

Soome Meniere-liidu sekretär vastas selliselt: *„Soome Meniere-liiduga võivad liituda kõik soovijad elukohast sõltumata. Aastane liikmemaks on 20 eurot. Selle sisse kuulub vastava kirjanduse jagamine (ajakiri Meniere-posti, mis ilmub neli korda aastas, brošüürid ja muu teabematerjal), teabepäevad ja koolitused. Ühingut rahastab peaasjalikult RAY (Raha-automaatti Yhdistys) ehk siis hasartmängude organisatsioon. Piirkondlikud organisatsioonid võivad kehtestada erineva liikmemaksu. SML-iga teevad koostööd mitmed ala spetsialistid. Viimastel aastatel on suurenenud märgatavalt tugirühma MeniTuki osatähtsus."*



Üks Kanada Meniere organisatsioone kuulub sealse Vaegkuuljate Liidu juurde, nagu meiegi oma ja tegutseb üsna samadel põhimõtetel. Minu sealne kirjasõber, Karin Hendrikson, rääkis sellest nii: *„Meie liitu kuuluvad kõik inimesed, kellel on probleeme kõrvadega. Seega siis ka menieerikud ja tinnituse all knnatavad. Koostöös spetsialistidega korraldame kokkusaamisi ja pakume uusimat teavet. Meil ilmub vastavat kirjandust, mida organisatsiooni liikmetele toimetatakse tasuta. Korraldatakse ka toitumisnõustamist."*



Tegemist on Kanadas asuva harvaesinevate haiguste organisatsiooniga, mis koondab muu hulgas ka menieerikuid. Põhiliselt on orienteeritud oma liikmete õiguste eest seismisele.



Suurbritannias tegutsev Meniere ühing. Liikmelisus ei nõua Suurbritannias elamist. Liitumistasu £ 20, järgnev aastatasu £ 16. Väljapool UK-d elavale inimesele vastavalt £ 34 ja £ 24. Organisatsiooni liige saab liikmekaardi ja informatsioonilise materjali. Kolm korda aastas antakse välja ajakirja Spin, mis on liikmetele soodushinnaga. Võimalus oma tervislikku seisundit kontrollida. Saada teavet uusimate uurimis- ja ravitulemuste kohta. Võimalus osaleda soodushinnaga organisatsiooni poolt korraldatavatel üritustel. Õigus osaleda tegevuskava väljatöötamisel ja juhtkonna valimisel.



Austraaliat ja sellele lähemaid riike hõlmav organisatsioon, mis asutati 1970. aastal neuroloogide ja neurokirurgide poolt, olles nii üks väheseid vastava ala organisatsioone, kus osalevad aktiivselt spetsialistid. Ühendust saab võtta Facebookis nimega Brain Foundation või aadressil

http://brainfoundation.org.au/about-us



Austraalia tasakaaluprobleemidega inimeste ühendus pakub oma liikmetele:

* Võimalust tellida kvartalis ilmuvat ajakirja Equilibrium

- Iga kuu ilmuvat Monthly eNEWS
- Koolitust
- Nõustamisteenuseid
- Võimalust saada osa Vestibulaarinformatsiooni ja Uuringute Keskuse tööst
- Kutset liikmete kokkutulekutele ja muudele üritustele

Liitumistasu pensionäridele $ 80, liikmelisuse uuendamine $ 20, tööealistele vastavalt $ 100 ja $ 40

Menieerikuid koondavaid organisatsioone on palju. Valisin siinkohal välja vaid need, millega mul mingisugune kontakt on olnud.

Heinar Kudevita

Tinnitus ja stress

Tinnitus on üks kõige tavalisem olukord, mida inimesed tunnetavad. Umbes üks kümnendik Suurbritannia täiskasvanutest kannatab pideva tinnituse all. Huvitav on seejuures see, et paljud inimesed kinnitavad, et see ei tekita neile probleeme. Siiski tajuvad inimesed tinnitust erinevalt. Üks põhjuseid selleks näib olevat stressi tase, mida inimesed tunnevad. Kui inimesel on kõrge stress, talub ta ka tinnitust halvemini, kui need, kelle stressitaluvus on kõrge või kelle stressi ei ole

Mis on stress?

Ilmselt on igaüks kogenud teatavat stressi oma elus. Stress esineb siis, kui meie vajadused ei vasta meie ressurssidele, teisisõnu bioloogilistele, psühholoogilistele või sotsiaalsetele võimalustele.

Stress võib ilmneda, kui teie vajadused on liiga kõrged või kui teie elu nõuab teilt liiga palju kiirustamist. Kuid samas võib see esineda ka siis, kui teil puudub motivatsioon millegi saavutamiseks ja te ei leia oma elule otstarvet. Vastupidiselt levinud arvamusele ei ole stress meie tervisele alati halb. Teatud stress või erutus võib olla positiivne ja aitab keskenduda ülesandele. Stresshormoonide aktiviseerumine võib aidata meie kehal teha teatavaid asju, näiteks võidelda ohtliku olukorraga või pääseda ohutusse kohta. Seetõttu lühiajalises perspektiivis võib stress meie jaoks hästi toimida. Pikemas perspektiivis võib pikaajaline ebasoodne stress olla meie kehale ja meelele väga ebamugav.

Kuidas ära tunda stressi märke?

Stressi sümptomid vahelduvad väga laias skaalas erinevatel inimestel, kuid mõned ühised jooned on sellel siiski, kui vaadelda meie keha, mõttemaailma ja harjumusi.

Füüsilised märgid:

* Pingesolek

* Kiirenenud pulss

* Hingeldamine, haigutamine

* „Liblikad kõhus”

* Iiveldus

* Sagedane vajadus tualettruumi külastamiseks

* Higistamine

* Halb keskendumine

* Häiritud uni

Muutused mõttemaailmas:

Kui me arvame, et oleme ähvardavas olukorras, et midagi läheb valesti või on juhtunud midagi halba, on meil tõenäoliselt esimene mõte, et olukord on väga keeruline, võib-olla isegi liiga raske, et sellega hakkama saada. Näiteks:

"Ma ei suuda sellega toime tulla."

"Ma ei saa enam kunagi olla terve."

Samuti on tõenäoline, et meie mõtted keskenduvad just sellele, mis tekitab meil stressi. Seetõttu võib olla raske keskenduda muudele asjadele. Üks tulemus on see, et probleem muutub oluliseks. Seda protsessi nimetatakse selektiivseks tähelepanuks.

Stressi märke meie käitumises:

Teeme vähem asju, mis meile meeldib, näiteks sõprade külastamine, hobidega tegelemine, lugemine või vähendame intensiivset liikumist.

Vale on proovida stressi juhtida või maandada, näiteks alkoholiga, suitsetamisega, liigse magamisega või palju tähelepanu nõudvate tegevustega (nt pikka aega internetis või televiisorit vaadates)

Aja jooksul võivad need võtta üle stressi tundemärgid. Samuti võivad nad muutuda omaette probleemideks. Stress võib põhjustada ka teisi raskeid tundeid, nagu meeleolu langus.

Stressi põhjused

Stress võib mõjutada mitmeid tegureid, olukordi, mõtteid ja käitumist. Kognitiivse käitumisravi (CBT) raamistik on viis, kuidas mõista stressi põhjustavate tegurite seost. See aitab meil mõista, miks meil on stress, miks stress jätkub, ja kuidas seda vähendada.

CBT mudel näitab seda, et see, mida me mõtleme ja mida teeme, mõjutavad tugevalt meie tunded, kas me oleme kurb, mures, stressi all või õnnelik. See ei tähenda ainult seda, mis juhtub meiega, kui me tunnetame stressi, vaid seda, kuidas me sellesse suhtume. Näiteks, kujutagem ette, et on hilisöö ja oleme magamas, kui äkki äratab meid mingi müra. Võib-olla

arvame: "Oh ei! Keegi on tulnud majja!" Ja tunnemegi end väga hirmununa. Teise võimalusena võime arvata, et "Kass saabus läbi kassiava" ja tunneme end vabanenuna. Mõelda või ette kujutada võib lõpmatu hulga erinevaid olukordi. CBT mudel näeb ette, et meie mõtted olukorrast mõjutavad meie stressi rohkem, kui olukord ise.

Üllatuslikult mõjutab stress meie käitumist. Näiteks võib stressi juhtimise asemel püüda vähendada või vältida potentsiaalselt stressi tekitavaid olukordi. See võib aidata lühiajalises perspektiivis, kuid pikemas perspektiivis võib see põhjustada isegi rohkem stressi, kuna nii jälgitakse niivõrd pingsalt kõike ümbritsevat, et selline olukord tekitab juba omakorda stressi.

See, kuidas inimesed reageerivad tinnitusele, on väga erinev. Mõned inimesed peavad seda oma elu suurimaks stressiks, teised suhtuvad sellesse neutraalselt ja rahulikult. Võib arvata, et see erinevus on tingitud erinevast tinnitusest erinevatel inimestel. See oleks arusaadav, kuid tinnituse uurimisandmed ei toeta seda ideed. Selle asemel näitavad tõendid, et põhjus, miks üks inimene on stressis ja teine mitte, on see, et nad suhtuvad tinnitusse erinevalt.

Inimesed, keda vaevab pidev tinnitus, suhtuvad sellesse viisil, mis peegeldab meeleheidet, lootusetust, kaotustunnet, usku, et nad ei saa kunagi rahu ja vaikust ning arvamust, et teised ei saa nende piinadest aru. Nad võivad olla ahastuses oma tinnituse tõttu, soovivad sellest vabaneda ja muretsevad oma tervise pärast. Mõeldes selliselt nendes tingimustes võib tinnitust seostada suure stressiga ja läheb vaid vähe aega, kui kogu organism tervikuna on stressist haaratud.

Lisaks on tinnituse teket, sh stressi, seostatud mitmesuguste emotsionaalsete ja füüsiliste teguritega. Kuigi ei ole alati selge, kas stress põhjustab tinnituse tekkimist või on lihtsalt seda võimendav tegur, on tavaline, et tinnitus hakkab tekitama suure stressi ajal või pärast stressi. Samuti on tavaline, et olemasolev tinnitus halveneb kõrge stressi ajal. Mõne inimese jaoks on tinnitus nagu nende stressi baromeeter, mis sageli langeb, kui elus on raskusi. Loomulikult võib tinnituse süvenemine, kui te juba kannatate niigi stressi all, lisada veelgi koormat ja viia "nõiaringini", kuna iga stress mõjutab teist.

Tähelepanu ja harjumused

Üks viis tinnituse ja stressi vahelise suhte mõistmiseks on tähelepanu osatähtsusega arvestamine. Igal minut päevast saame me ümbritsevast keskkonnast tohutult infot. Me ei suuda kogu sellele infotulvale korraga tähelepanu pöörata. Õnneks on meil süsteem, mis võimaldab meil valida, mida me esmajoones vastu võtma peaksime. Ülejäänud teave filtreeritakse välja. Filtreeritud teave on tavaliselt korduv või ebaoluline. Nii näiteks, kui me kuuleme kella tiksumist, mis on ju samuti omamoodi info, siis me ei pööra sellele üldse tähelepanu ega mõtle sellele. Kui me aga sellele teadlikult tähelepanu pöörame, muutub see meie jaoks tajutavaks. Teisisõnu, me harjutame ennast seda kuulama.

Kui aga teavet peetakse ähvardavaks ja see põhjustab stressi, siis on meil raske seda filtreerida või sellega harjuda. Tegelikult, kui teavet peetakse emotsionaalselt oluliseks ja

meie keha on valmistunud kriisiolukorraks, võib harjumusest saada meie vaenlane; me võime muutuda tundlikumaks ähvardava ohumärgi suhtes. Kõik see on seotud ka tinnituse probleemidega. Kui näeme tinnituses ohtu oma heaolule, siis keskendub meie tähelepanu sellele. Sellistes olukordades jälgime seda, nagu oleksime mingi ähvardava ohu võimuses. Protsess mitte ainult ei keskendu tinnitusele, vaid pöörab vähem tähelepanu ka muudele asjadele. Sellisel viisil tähelepanu pööramine tinnitusele võib muuta tinnituse tunduvalt valjemaks ja palju rohkem sekkuvaks.

Sellega oleks seletatav ka see, miks tinnitus stressi puhul võib tekkida või juba olemasolev halveneda. Samuti võib see seletada, miks enamus tinnituse all kannatavaid inimesi suudavad seda taluda, ilma et see neid häiriks.

Tinnituse ja stressi juhtimine

Kognitiivse käitumismudeli muutmine ühes või mitmes valdkonnas võib aidata meil vähendada ebameeldivaid tundeid, näiteks stressi kahjulikke mõjusid, kas neid seostatakse tinnituse või muude elu probleemidega.

Mõtted

Meie mõtted on meie tunde mõjutamisel äärmiselt olulised. Seetõttu võib olla kasulik pöörata rohkem tähelepanu oma mõtetele ja teha kindlaks, kas need on kasulikud või mitte. Selliselt võime jõuda järeldusele, kas me omistame liiga palju tähelepanu oma tinnitusele.

1. Olge teadlik konkreetsetest olukordadest / momentidest, kui teie tinnitus on eriti häiriv.

2. Küsige endalt: "Millele ma sellel hetkel mõtlesin?" Ja siis kirjutage see üles. Ärge analüüsige toimunut, lihtsalt kirjutage see paberile.

3. Nende mõtete hindamiseks kasutage järgmisi küsimusi:

*Miks te arvate, et teie negatiivne suhtumine on põhjendatud - millised tõendid seda toetavad?

*Kas on midagi, mis ütleb teile, et negatiivne suhtumine ei ole

põhjendatud - milliseid tõendeid teil selle vastu on?

*Mis on kõige hullem asi, mis võiks juhtuda?

*Kui sõber küsis teilt sama probleemi kohta abi, mida te tallesoovitataksite?

*Mida sõber teile ütleks?

Ülaltoodut silmas pidades võime olla võimeline arendama rohkem kasulikke mõtteid, et harjutada ennast taluma tinnitust - näiteks meenutades endale, et see pole ohtlik ja tinnitusega on võimalik elada. Tinnituse poolt põhjustatud ebamugavustunnet on võimalik muuta.

Füüsilised reaktsioonid

Lõõgastust saab kasutada stressiga seotud füüsiliste reaktsioonide lahendamiseks. Erinevad inimesed saavad lõõgastuda erinevalt, kuid võib-olla soovite mõnda aega lõõgastuda kasvõi iga päev. Püüdkem mitte eeldada, et see aitaks vabaneda tinnitusest lõplikult. Enamasti ei ole see võimalik ja püstitada endale valeootusi võib lisada stressi; enamik inimesi saab leevendust, kuid see nõuab aega ja treenimist.

Käitumine

Mõned inimesed teevad muutusi oma käitumises, mis aitavad neil oma tinnitust paremini juhtida, näiteks keskendudes rohkem huvitavatele tegevustele ja vähem tinnitusele. Samuti on piisavalt võimalusi, mis võivad teie üldist stressi vähendada, mis võib tulemusena teie tinnitust positiivselt mõjutada:

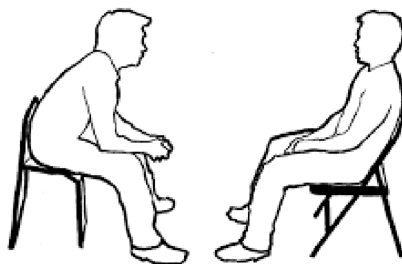
*Kerge treening, mis sobib meie füüsilisele tasemele

*Võtkem endale aega

*Kulutagem rohkem aega meeldivatele tegevustele ja suhtlemisele

*Lahendagem oma probleemid või muutke oma elus asju, mis põhjustavad stressi, kui see on võimalik

*Rääkigem oma probleemidest teiste inimestega, sõprade ja perega või nõustaja ja psühholoogiga. Kõige parem, kui meil on vestluskaaslasteks sama probleemi käes kannatavad inimesed – nad teavad kõige paremini, mida te tunnete



Lugeja kirjutab

Üllatuslikult sain kirja inimeselt, kes on juhtunud lugema meie ajakirja. Iseenesest on tore, et inimesed huvituvad sellest ja avaldavad omapoolset arvamust. Aljärgnevalt siis mulle saadetud kiri muutmata kirjaviisis:

„Tere
Minu tütar luges minule Teie juttu ja et mul oli ka Meneri haigus, siis räägin, kuidas mina sellest lahti sain. Meneri haigus tekkib üleväsitamisest. Ja selleks tuleb organismi rahustada ja talle puhkust anda. Minul oli haigus küll raske. Pea käis ringi ja silmade ees sähvisid välgud. Ma ei saanud hästi püsti seista, muudkui tahtsin lamada. Siis läks paremaks. Kõrvad ulusid ka vahel, aga mitte väga palju. Selleks et pea saaks puhata, tuleb võtta värskeid kaselehti kohe päris palju, et linasest riidest kotikene täis saaks. Seda tuleb õhtul soojaks teha ja siis pea alla panna. Igal kolmandal päeval tuleb uusi kaselehti panna. Niimoodi tuleb teha kaks nädalat, siis on pea selgeks läinud. Enam minul haigust ei ole ja pea on ka selgem. Ma olen 76 aastane naine ja elan koos oma tütrega. Temale on ka kaselehtede ravi hästi mõjunud. Aga kaselehed peavad olema värsked."

Niisiis selline soovitus. Kahjuks ei oska ma kommenteerida, kas see meetod toob leevendust Meniere`i haiguse puhul, mida kirjutajal siiski ei näi olevat, sest põhimine sümptom – tasakaaluhäire ja samuti ka kuulmislangus on jäänud mainimata. Kirjal puudub saatja aadress, templi järele otsustades on see saadetud Kehrast. Tore on siiski see, et teave meie tegevusest levib, kuigi pikkamööda. Aga ka maailma ei loodud ühe päevaga.
Heinar Kudevita





http://www.dizziness-and-balance.com/disorders/menieres/menieres_placebo.htm

Võtsin hiljuti ühendust professor Timothy C. Hain`iga Chicagost, kes vastas minu palvele rääkida mõne sõnaga Meniere`i haiguse ravisse puutuval teemal. Vastuseks minu küsimusele saatis ta väljavõtte oma hiljuti avaldatud pikemast artiklist, milles ta analüüsib seniseid ravimeetodeid. Tuleb kohe mainida, et ta on nende suhtes üsna skeptiline ja võimalik, et ka põhjusega. Alljärgnev artikkel annab ülevaate tema seisukohtadest.

Meniere`i haiguse ravi võib põhineda platseeboefektil

Timothy C. Hain, MD

Platseeboefekt - Platseeboefekt on nähtus, mille puhul organism reageerib mingi faktori toimele vastavalt ka siis, kui see faktor on asendatud millegi muuga — piisab organismi ootusest, et tegu on tegeliku faktoriga. Näiteks võib tegu olla toimeainevaba rohuasendajaga, mis rohu mõju ikkagi esile kutsub**.**

Kõige parem on suhtuda mõnevõrra skeptiliselt Meniere'i uutesse ravivõimalustesse.

Kuna Meniere'i haigus varieerub väga laialdaselt, on vaja leida väga palju tõestusi, et kinnitada ühe või teise raviskeemi või seadme efektiivsust. Teisisõnu võib kergesti juhuda, et nende tõestuste hulka satub hulk patsiente, kelle jaoks saadud tulemus on tegelikult platseeboefekt. Seda ideed toetavad olulised andmed on välja toonud Nick Torok (1977) ja Ruckenstein (Ruckenstein jt 1991). Nick Torok (1977) vaatas läbi tohutu hulga pehmelt öeldes veidraid seadmeid, mis olid välja töötatud Meniere`i haiguse raviks. Meil on õnn elada riigis, kus on palju leidlikke inimesi, kuid kuigi nende poolt on välja mõeldud palju kummalisi seadmeid, ei ole neist siiani olnud mingit kasu haiguse ravimisel.

Viimane rida Nick Toroki kokkuvõttest seniste uuringutulemuste kohta: *„On väga vähe tõendeid selle kohta, et ükski neist seadmetest või vahenditest, olgu see siis meditsiiniline või kirurgiline, leevendaks Meniere'i haigust."*

Meniere'i ravimiseks ei ole seadmeid, mis oleksid isegi minimaalselt efektiivsed.

On väga häid tõendeid selle kohta, et teatavad ravimeetodid, mida nimetatakse destruktiivseteks ravimeetoditeks (destruktiivne – hävitav), nagu näiteks väikesed annused

gentamütsiini. leevendavad pearinglust.Väga raskete haigusjuhtumite korral ongi see ainuke efektiivne meetod, kuigi kahjuks mitte ebasoovitavate kõrvalmõjudeta.

Vaatleme ravimeetodeid:

Betahistiin – mõju on erinev

Tavaliselt soovitavad arstid betahistiini sisaldavaid ravimeid (betaserc). Mõjub erinevatele inimestele erinevalt. Paljud inimesed kinnitavad, et on sellest abi saanud, kuid suurem osa inimesi eitab seda. Võimalik, et tegemist on platseeboga.

Cocculus

See on homöopaatiline ravim, ja seepärast on see peaaegu kindlasti platseebo. Seda kasutatakse Meniere'i haiguse ja paljude muude kõrvahaiguse puhul. Platseeboga ei kaasne õnneks kõrvaltoimeid. **http://homeopathyplus.com/know-your-remedies-cocculus-indicus-cocc/**

Vertigo-Heel - ohutu platseebo

Homöopaatiline ravim. Cocculuse variant, peaaegu kindlasti platseebo. Hiljutine uuring näitas, et Vertigo-Heel oli võrdselt efektiivne betahistiiniga. (Klein, 1998). See ei tähenda Betasercile just kiidusõnu.

Tsink – platseebo

Seda elementi on samuti peetud soovitavaks vertiigo jaoks. Klassikaline meditsiin ei kinnita tsingi puudust tasakaaluhäirete põhjustajana. Enamik asjatundjaid peavad tsinki platseeboks Meniere'i haiguse puhul.

Ear-vite plus

See on multivitamiinipreparaat. Vastavalt kirjeldusele sisaldab väikestes kogustes erinevaid vitamiine ja sidruniekstrakti. Infolehel ei ole ühtegi tõendusmaterjali ega andmeid selle kohta, kuidas see töötab. Seda reklaamib sama rühm, mis turustab "kogu kõrvavaigu eemaldamise vahendeid" (toimeaine – oliiviõli).

Neurontiin - mõõdukalt efektiivne mõnede haiguse korral (migreen).

See uus ravim, mis on näidustatud krampide ja valu raviks, võib osutuda kasulikuks ka vestibulaarsete häiretega patsientidel. Selle kasutamise kohta uuringuid ei ole. Olemasolevate nüstagmidega patsientidel on olnud julgustavaid tulemusi.

NingXia

See on "Young Livingi" poolt müüdud marjaekstrakt, mis sisaldab "eeterlikke õlisid". Ühel mu patsientidest oli märkimisväärne kuulmisprobleem, mis oli seotud selle toote kasutamisega. Meie ise ei ole veendunud selle toote kasulikkuses Meniere'i haiguse puhul.

T-bio

See on teine mitme koostisainega preparaat, mida soovitatakse peamiselt peapöörituse ja iivelduse puhul. Sellel on kaks peamist aktiivainet - dimenhüdriinat (dramamiin) ja ingveri juur. Selle preparaadi hinnaks on 14 dollarit 60 tableti eest, mis on küllaltki kallis. Me võime kergesti leida veebis paremaid pakkumisi. Need komponendid on saadaval ka apteekides tavapärase nime all.

SPC helbed

PC-helbed on mitmesugused kaerahelbed, valtsitud kaer, mida pakutakse Meniere'i haiguse raviks. Idee, et kaerajahu võib haigust parandada, on loomulikult ebausutav ja loogiliselt võiks küsida, kes ja kuidas on selle kasulikkuse uuringuid läbi viinud ja millised on olnud tulemused. Senised uuringud on olnud enam, kui tagasihoidlikud. See kommertstoode põhineb algselt 1998. aastal Rootsis asuvas haiglas läbiviidud uuringul, mille andmetele ei ole siiani ligipääsu. Teine Rootsi grupp, uuris 51 patsienti ja teatas, et selle toote tarvitamisel väheneb vertiigo peaaegu poole võrra. Selle tootmisega seotud ettevõtted on seni avaldanud 3 positiivset uuringut. Leong (2013) viis läbi uuringu 39 patsiendil. Ta väitis, et enam kui pooled patsiendid said leevendust. Taanis läbi viidud sõltumatu uuring näitas, et tegemist oli platseeboga. (Ingvardsen ja Klokker, 2015). Kuna senised uuringud on olnud tagasihoidlikud ega nendesse ei ole kaasatud ala rahvusvaheliselt tuntud spetsialiste ja kuna turustajad tegelevad kalli kommertstootega, ei saa nende poolt korraldatud uuringuid pidada autoriteetseteks.



Hapnikuravi

Autorid lubavad Meniere`i haiguse leevendumist 15-päevase teraapiaga 90-minutilise seansiga päevas barokambris. Selle meetodi pooldajad teatavad paljudest paranemisjuhtumitest. Siiski puudub pikemaajaline uuring, mis toetaks seda arvamust. Oletatakse, et tegemist on platseeboefektiga. (vt. N. Toroki kirjutust "Old and New in Menieres"). See ravi on endiselt põhjendamatu.

Ravimite süstimine

Labürindi anesteesia – platseebo?

(Adunka, Moustaklis jt 2003) Selles ravikuuris manustatakse süstimise teel lidokaiini või kinetiini läbi kuulmekile keskkõrva. Paranemisest teatas 66% patsientidest. On raske mõista, miks kõige rohkem tunniajalise mõjuga tuimestav vahend toob kaasa pikaajalise paranemise. Kinetiin on taime kasvufaktor, pestitsiid ja nahapreparaatide koostisosa. Selle positiivset mõju Meniere`i haiguse puhul ei ole piisavalt uuritud.

Latanoprost – küsitava efektiivsusega ravim

Grupp rootsi meedikud katsetas selle ravimi süstimist läbi kuulmekile üks kord päevas 3 päeva jooksul. Uuriti 9 patsienti, kes teatasid peale raviseansi lõppemist tasakaaluhäirete leevenemisest (30%) ja kuulmise taastumisest. See on tegelikult ravim, mida kasutatakse glaukoomi raviks. See esialgu tagasihoidlik uuring näitab, et ravimil võib olla positiivseid omadusi. Kuid katsetus on alles algstaadiumis, seega ei saa veel väita, et see nii on.

Gentamütsiinisüstid – mingil määral kasulikud, sest pärsivad tasakaalunärvi reageerimist sisemistele ärritajatele. Samas muutub inimese tasakaalutunnetus ja kõik ei harjugi uue olukorraga. Lisaks sellele väheneb süsti tagajärjel ka inimese kuulmisvõime. Seega võib seda meetodit kasutada vaid siis, kui teise kõrva kuulmistugevus on normaalne.



Meniett seade – tõendid liigitavad selle platseebo hulka

See seade, mis on välja töötatud Rootsis ja mida Medtronics müüb USA-s, sisaldab toru ja pumpa, mis tekitab suruõhuimpulsse (vasakpoolne pilt). Seade ja selle tööpõhimõte on üsna sarnane akvaariumipumbaga (parempoolne pilt). Meniett maksab 3500 dollarit - umbes 100 korda rohkem kui akvaariumipump. On teatatud, et haigushood vähenevad selle seadme kasutamisel ligikaudu kaks korda. Siiani ei ole uuritud selle tegelikku kasutegurit. Hiljutine aruanne, mis hõlmas 18 uuringut (Bill Ahsan jt, 2014), andis teada, et seadme pikemaajalisel kasutamisel oli märgatav "teatav paranemise ilming". See on küllalki ebamäärane väljend ja paneb kahtluse alla seadme kasuteguri, mis selle hinda arvestades on niikuinii küsitav.

Meniett'i seadme üksikasjalikum ülevaade (Syed, 2015) märkis, et "Meniertt-seadme kasutamisel Meniere'i haiguse puhul ei ole leitud mingeid kindlaid tõendeid selle kasuteguri kohta". Professor Herman von Sonsbeek (2015) järeldas samuti, et "viiest kaasatud

uuringust ei ole tõendeid, mis näitaks, et surveravi mõjutab Meniere'i haiguse sümptomeid." Russo (2016) ei leidnud mingit vahet Meniett'i ja platseebo vahel.

Meetodiks on paigaldada ventilatsioonitoru probleemsesse kõrva, seejärel rakendada surveimpulsse 5 korda päevas, kasutades pumpa.

Väidetavalt vähendab seade endolümfi surve tekkimist. On raske mõista, kuidas peaks pulseeriv õhurõhk sellega hakkama saama. Mõned on väitnud, et see seade "lüpsab endolümfi läbi endolümfiklapi". Anatoomia ei tunne sellise "endolümfiklapi" olemust. Sellest hoolimata võib Menietti "protsess" olla efektiivne inimestel, kellel on tegelikult perilümfi fistul ja kellel on see valesti diagnoositud kui Meniere'i haigus. Sel juhul me arvame, et "aktiivne efekt" pärineb pigem läbi kuulmekile asetatud ventilatsioonitorust kui Meniett'i pumbast. Me soovitame, et need, kes on huvitatud selle seadme kasutamisest, peaksid enne Menietti ostmist kaaluma eelnevalt ainult ventilatsioonitoru paigaldamist. Tihtipeale on ainuüksi juba sellest abi, kuigi mitte Meniere`i haiguse puhul.

Nagu öeldud, on selle seadme kasutamiseks eelnevalt vajalik paigaldada ventilatsioonitoru e. šunt. Seade ise on kallis (umbes 3500 USD). Vastavalt tootjate veebisaidile on uurimustöös kasutatud vähem kui 1000 patsienti, mis ei ole kindel tõend selle seadme kasuteguri üle otsustamiseks. Gates jt (2004) poolt rahastatav uuring näitas, et seade on abiks (põhineb veel 166 patsiendi arvamusel). Õnneks on võimalik tagastada Meniett-i seade, kui see on 6 nädala jooksul osutunud kasutuks. Firma garanteerib ostuhinna tagastamise.

Meie, Otoloogide Liidu arstid, soovitame vältida seda seadet. Vähem, kui 10% praktiseerivatest otoloogidest oleks selle kasutamise poolt. (Anders Kim, 2005). Me ei soovita kasutada Meniett`i „akvaariumipumpa!"

Ventilatsioonitorud e. šundid – võivad omada mingit kasutegurit, mille kohta siiski ei ole piisavalt teavet.

Meniere'i haiguse puhul kasutatavate ventilatsioonitorude implanteerimise kohta on olemas erinevaid arvamusi. See võib olla platseebo, kuid see on kergesti teostatav ja üldiselt ka kahjutu (vt lõiku "viimane abinõu"). Eustachi tõri häireid ei peeta üldiselt Meniere'i haigust stimuleerivaks (Maier jt, 1997).

Keskkõrva lihase osatähtsus Meniere`i haiguse ravis – platseebo?

On oletatud, et keskkõrva lihastel on tähtis osa Meniire'i haiguse leevendamisel (Franz, 2003). Esiteks on küsitav, kuidas arendada neid lihaseid, teiseks on seda protsessi raske järgida ja me tahaksime enne selle menetluse soovitamist näha rohkem uuringuid. See võib olla järjekordne platseebo.

Meniere'i igat liiki ravi

Ravist üldiselt. Mitmed Clevelandi kliiniku autorid (J. Otol, 1997) uurisid pikaajalisi kuulmistulemusi ja elukvaliteeti Meniere'i haigust põdevatel patsientidel. Nad jõudsid järeldusele, et pikaajaliselt Meniere`i haigust põdevatel meditsiiniliselt või kirurgiliselt

ravitavatel patsientidel ei leitud statistiliselt oluliselt erinevaid tulemusi võrreldes nende patsientidega, kelle puhul igasugune ravi puudus. See uuring lisab suuremat toetust üldisele arvamusele, et puudub efektiivne ravi, mis hoiab ära kuulmiskahjustuse Meniere'i puhul. Kuid peaaegu kõik nõustuvad, et mõni ravivorm mõjutab pearinglust, leevendades seda mõnevõrra.

Valeinfo

Dramaatilises ja eksitavas artiklis *Anu Passary*, ilmselt "Tech Times" ajakirjanik, avaldas artikli pealkirjaga "Cure for Meniere's disease discovered?" („Meniere`i haiguse ravi avastatud")

Siin küsis Anu tema poolt intervjueeritavalt Colorado otolarüngoloogilt dr Carol Fosterilt, mis viitab sellele, et Meniere on seotud migreeniga. Dr. Foster selgitas talle migreeni ravi olemust, kuid *Anu Passary* muutis selle "raviks Meniere'i jaoks". Kahjuks on see lihtsalt vale. On hästi teada, et Meniere`i haiguse ja migreeni vahel on mõndagi ühist. See avastus tehti juba ammu enne Dr. Fosteri uuringuid. See on vastutustundetu ajakirjandus, mis viitab sellele, et kahe haiguse vaheline seos tähendaks sama, et migreeni ravi sobiks ka menieerikutele. Nii ajakirjanik kui ka "Tech Times" peaksid häbi tundma, et nad avaldasid sellise eksitava artikli. Kui „Tech Times" oleks teaduslik ajakiri, oleks tagasivõtmine õige. Kuid see on lihtsalt veebiajaleht, mis ilmselt ei sisalda faktide kontrolli.

Kuulsaid menieerikuid



Emily Dickinson - (detsember 10, 1830 - mai 15, 1886) Emily Dickinson sündis edukas perekonnas, milles peeti au sees perekondlikke sidemeid ja traditsioone. Oma eluajal lasi Dickinson avaldada vähem kui tosina oma umbes 800 poeemist ja luuletusest. Alles peale tema surma avastas Emily noorem õde Lavinia oma õe kirjandusliku pärandi ja andis need 1890. aastal avaldamiseks. See oli samm, mis muutis Emily Dickinsoni üleöö üheks Ameerika menukamaks poeediks.

Kaasaegsete mälestuste kohaselt kannatas Emily suure osa oma elust pearingluste ja tinnituse all ja tema kuulmine oli märgatavalt vähenenud.

If I read a book and it makes my whole body so cold no fire can ever warm me, I know that is poetry.

Emily Dickinson
American Poet

QUOTEHD.COM





